



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی استان قزوین
معاونت بهداشتی
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین



اصول پیاده روی صحیح

« بسیج آموزشی اطلاع رسانی قلب پر تحرک »

آیا می دانید اولین علت مرگ و میر در استان قزوین بیماری های قلبی عروقی می باشد؟
آخرین آمارها در استان قزوین نشان می دهد که افزایش درصد اضافه وزن و چاقی
دیابت، فشار خون بالا، کم تحرکی، استعمال دخانیات و تغذیه نامناسب سلامت قلب
ما را در معرض خطر قرار داده است.

خطر جدی است!

با نیم ساعت پیاده روی در روز ، همراه سلامت قلب خود باشیم.

پیاده روی صحیح به عنوان یک روش مهم و اساسی برای حفظ سلامت و پیشگیری از
بیماری های غیرواگیر مثل بیماری های قلبی عروقی، دیابت و ... می باشد بنابراین لازم
است نکات زیر را حین پیاده روی صحیح رعایت کنید :

۱- سرتان را بالا نگه دارید و دست ها را هنگام راه رفتن مخالف یکدیگر به جلو و
عقب حرکت دهید، با این کار کالری بیشتری را می سوزانید.

۲- در پیاده روی از روش پاشنه - پنجه استفاده کنید، یعنی این که ابتدا پاشنه پای
جلو به زمین برسد و بعد پنجه همان پا، و در هنگام بلند کردن پای عقب وقتی
پاشنه از زمین بلند شد کمی زانو را خم کنید.

۳- حتماً از کفش های مناسب ورزشی (دارای مقداری بلندی در ناحیه پاشنه نسبت به
قسمت جلوی پا، نرم و انعطاف پذیر) استفاده کنید . در غیر اینصورت دچار
آسیب های مختلف می شوید.

۴- سرعت راه رفتن باید آنقدر باشد که فرد عرق کرده و تعداد ضربان قلب و تنفس
افزایش یابد ولی تعداد و شدت تنفس آنقدر نباشد که شخص نتواند صحبت کند.

۵- روزهای اول را با ۱۰ دقیقه راه رفتن تند آغاز کنید و به مرور، ظرف شش هفته
آن را به ۳۰ دقیقه در روز برسانید.

۶- قبل و حین پیاده روی آب بنوشید.

شادابی در ده چیز است :

پیاده روی، سوار کاری، شنا، نگاه کردن به سبزه و ...

امام جعفر صادق علیه السلام (الفصل ۴۴۳)

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۱۷۳)

منابع:

۱- پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

۲- کتاب ورزش و فعالیت بدنی منظم (مجموعه راهنمای آموزشی پاوران بسیجی سلامت) - دکتر حامد فرساد و جمعی از
مولفین - دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت - چاپ اول - ۱۳۸۹

۳- www.sportmedicine.ir



تاز حامی سلامت